



健康ひろば

Health information

8月

楽しく健康に暮らすための情報&アドバイスを紹介。

若者の発達相談ができます

市では、保健師や臨床心理士が若者の発達相談に応じています。心配ごとがある場合は年齢に関係なく誰でも気軽に相談してください。

時 10日(木)・23日(水)9時～17時
所・申 保健福祉課(市役所本庁1階)
TEL 0848-67-6053 FAX 0848-64-2130

献血に協力を

時 ①16日(水)9時30分～11時15分、12時30分～16時②19日(土)10時～12時、13時30分～16時③27日(日)10時～11時30分、13時～15時30分

所 ①市役所本庁舎②フジグラン三原③マックスバリュ本郷店

申 事前予約も可※詳しくは日本赤十字社HPまたは県赤十字血液センター

(TEL 0120-150-554)へ。
問 保健福祉課(TEL 0848-67-6234) 日本赤十字社HP



こころの健康相談

【臨床心理士による相談】

時 ①8月24日(木)10時～12時②9月11日(月)13時30分～15時30分

所 サン・シープラザ3階

対 児童・生徒などとその保護者

定 各1人

申 ①8月16日(水)②9月1日(金)までに保健福祉課(TEL 0848-67-6053)へ

【精神科医師による相談】

時 8月29日(火)13時30分～15時30分
定 2人

所・申 8月21日(月)までに本郷保健福祉センター(TEL 0848-86-3609)へ

こころの相談室「ここケア」

時 毎週火・水曜日9時～18時30分

所・問 カウンセリングルームここケア(西町一丁目TEL 0848-62-2500)

対 臨床心理士による相談

対 精神科に通院していない人と家族(要申し込み)

※3回まで無料

オレンジフェスタみはら

時 9月2日(土)11時～15時

所 道の駅 みはら神明の里

対 認知症の人とその家族、介護事業所などによる作品やパネルの展示、飲み物・パンなどの販売

問 高齢者福祉課(TEL 0848-67-6055)



↑市HP

認知症やすらぎ支援員養成講座

時 ①22日(火)②29日(火)

※いずれも13時30分～16時。

所 ①大和保健福祉センター

②本郷生涯学習センター

対 認知症の人とのコミュニケーションについてほか(①②は同じ内容)

定 各40人

申 15日(火)までに社会福祉協議会(TEL 0848-63-0570 FAX 0848-63-0599)へ

フレイルを 予防しよう!

テーマ

ひけつ
健康長寿の秘訣は
社会参加



フレイルチェックを市HPに開設しています↑
保健福祉課 TEL 0848-67-6053
FAX 0848-64-2130



外出を楽しんでいますか?

社会とのつながりが豊かな人ほど、健康寿命が長いことが分かっています。また、健康状態が良い人の約8割は、ほとんど毎日外出をしているというデータもあります。

外出に加え、人と交流することがフレイル予防に効果的とされています。難しく考えず、自分のスタイルで外出を楽しみ、人と会ったり話したりする機会を見つけましょう。

認知症 チェック



↑市HP

認知症の症状を簡単にチェックできます。

障害について 考えてみませんか



障害については市HPにも掲載しています↑
障害者福祉課
TEL 0848-67-6060 FAX 0848-64-2130

第5回 内部障害

主に内臓機能の障害で、心臓機能障害、腎臓機能障害、呼吸機能障害などがあります。

当事者の声

疲れやすく、重い荷物を持ったり長時間立ち続けたりすることがつらいです。外見では分かりにくいいため、電車やバスの優先席に座ることに心理的なストレスを感じることもあります。

こんな配慮が必要です

ヘルプマークを身に着けた人を見つけた場合は、席を譲るなど思いやりのある行動をしましょう。障害は、病気などにより誰にでも生じる可能性があることを理解しましょう。



↑ヘルプマーク
障害などにより援助や配慮が必要な人が身に着けます。